

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Czym jest Biofeedback?



EEG Biofeedback to nowoczesna technologia usprawniająca działanie mózgu poprzez wzmacnianie pożądaných częstotliwości fal mózgowych.

W różnych stanach aktywności nasz mózg wysyła fale elektromagnetyczne o różnej częstotliwości: inne w czasie snu, odprężenia, lęku, w stresie czy w stanie twórczej inspiracji. Dzięki podłączeniu elektroencefalografu czyli urządzenia rejestrującego zmiany potencjału elektrycznego, można analizować pracę mózgu w czasie rzeczywistym. Zapis fal mózgowych jest następnie przetwarzany przez program do neurofeedbacku i służy do sterowania animacją lub grą video, wyświetlaną na monitorze. Kiedy wzrasta aktywność mózgu w pożądanym obszarze częstotliwości, animacja/grę zachowuje się w odpowiedni sposób, np. sterowany siłą woli samolot wzbija się wyżej - mózg jest w ten sposób 'nagradzany'. Psycholog obsługujący program monitoruje postępy pacjenta i dając mu odpowiednie wskazówki oraz dostosowując poziom trudności, pomaga mu osiągnąć stan koncentracji i odprężenia. Ponieważ nasz mózg podświadomie dąży do wzmacniania pozytywnych bodźców w postaci nagrody otrzymanej w grze, regularny trening sprawia, że szybko uczymy się wzmacniać pożądanę częstotliwość fal mózgowych.

Metoda neurofeedbacku jest bardzo skuteczna w terapii dzieci z nadpobudliwością psychoruchową (np. ADHD), dysleksją, autyzmem, dziecięcym porażeniem mózgowym oraz mających trudności w nauce i skupieniu uwagi. Zwiększa pewność siebie, ułatwia nawiązywanie kontaktów i wpływa na poprawę wyników w szkole.

Biofeedback polecany jest również dorosłym cierpiącym na depresję, zaburzenia lękowe, nerwicowe, obsesyjno-kompulsywne czy migreny. Jest również pomocny w rehabilitacji po urazach mózgu oraz w terapii uzależnień. Poleca się go również studentom, sportowcom i osobom żyjącym w stresie, ponieważ poprawia zdolność do koncentracji, zwiększa szybkość uczenia się, rozwija kreatywność, ma pozytywny wpływ na naszą samoocenę i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Biofeedback był stosowany również przez Adama Małyszę jako jeden z elementów jego treningu.

Źródło: www.lifescience.com.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/19600.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy